

re:balance your worklife

Unser eintägiger Intensiv-Workshop richtet sich an Personen, die ihren beruflichen Alltag bewusster und mit mehr innerer Balance gestalten möchten.

Tagtäglich sind wir gefordert, Leistungen zu bringen, Entscheidungen zu treffen und unser Berufsleben im Einklang mit unserem Privatleben zu führen.

Resilienzkompetenz unterstützt uns dabei, dem äußeren Anforderungsdruck standzuhalten und gleichzeitig bewusst zu handeln.

Durch achtsame Selbstführung gelingt es uns, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und klare Grenzen zu ziehen.

Inhalte

Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen:

- ◆ Wie kann ich Beruf und privaten Alltag energievoll meistern?
- ◆ Wo gilt es klare Prioritäten zu setzen und notwendige Grenzen zu ziehen?
- ◆ Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Tagesablauf verankern?

Unser Workshop bietet Ihnen gezielte Reflexionseinheiten, um Ihren Umgang mit persönlichen Ressourcen auf den Prüfstand zu stellen.

Durch die ganzheitliche re:build-Methode gewinnen Sie neue Einsichten, wie Sie Work-Life Balance praktisch und nachhaltig umsetzen.

Einfache Achtsamkeitsübungen schaffen zusätzlich Momente des Innehaltens.

Zielgruppe

Personen, die nach mehr Selbstbestimmung und Gelassenheit im beruflichen Alltag streben.

Termine & Ort

09.07.2016 Raum München

08.10.2016 Raum München

Honorar

249,00 EUR per Tag, zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer

Teilnehmeranzahl

Mindestens 6, maximal 12

Leistungen

Seminarunterlagen und Materialien

Getränke, Obstkorb und Snacks

Anmeldungen und weitere Informationen unter: info@rebuild-your-life.de

Gerne können Sie uns auch telefonisch kontaktieren.

Sabine Jost: +49 160 97333210

Tanja Meier: +49 151 14082284